*** Đi□u l□u ý khi t□p yoga là b□ng đ□ tr□ng (sau khi ăn 2,5 ti□ng . không nên u□ng n□□c trong lúc t□p)

Bài 1 :

Hãy c□ g□ng th□c hi□n h□t 8 t□ th□ Yoga này trong 1 bu□i t□p. M□i t□ th□ ch□ c□n t□p 2 l□n, và 1 l□n ch□ c□n gi□ kho□ng 30 giây ho□c 1 phút. Và sau khi t□p 1 t□ th□ ,hãy n□m ngh□ th□ thái trong 20 giây. Và sau khi th□c hi□n h□t bài t□p , hãy th□ giãn kho□ng 5 phút. Nên t□p theo th□ t□ đ□□c ch□ đ□nh s□ t□t cho c□ th□ c□a b□n.

T□ th□ 1:

- B□n đ□ng th□ng, 2 chân khép l□i, 2 tay đ□ lên đùi tr□□c.

- B□n hít h□i xu□ng b□ng, đ□ng th□i nâng 2 tay lên áp 2 bên mang tai và cùng ng□ đ□u ,lung ra sau (theo s□c c□a b□n). Th□ ra và hít th□ ch□m

- B□n gi□ th□ 30s r□i hít vào và tr□ v□ v□ trí ban đ□u.

- B□n tách 2 chân ngang b□ng vai và khom l□ng th□ l□ng ng□□i v□ phía tr□□c 30 đ□.

T[illegible] Khi

t□ th□ bên ph□i